



## REVBOX Erg MK6.1 Bedienungsanleitung

### Einleitung

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Deines neuen Revbox Erg - ein in Neuseeland entwickelter, luftgebremster Indoor Trainer, der ohne die Unterstützung eines Schwungrads arbeitet und dadurch eine extrem geringe Trägheitsrate aufweist.

Die Revbox macht Dich stärker und Dein Training effizienter, da durch die fehlende Schwungmasse sämtliche Muskelgruppen über den gesamten 360° Pedalweg gleichmäßig angesprochen und trainiert werden. Dadurch wird die neuromuskuläre Effizienz gesteigert und die Tritttechnik verbessert. Mehr Information dazu auf unserer Website: [www.revbox.co.nz](http://www.revbox.co.nz).

**Willkommen in der Revbox Gemeinde...**

### Lieferumfang

Im Lieferumfang der Revbox Erg sind enthalten:

- 1 x Revbox Erg Trainer
- 1 x Stabilisierungsstütze
- 1 x kurzer Schnellspanner für die Stabilisierungsstütze
- 1 x langer Schnellspanner zur Montage des Fahrrads
- 1 x Velcro Tragegriff (kann/sollte entfernt werden, wenn nicht gebraucht)
- 2 x Ersatzgummiendkappen für die Stabilisierungsstütze
- 1 x Bedienungsanleitung

Folgende Teile sind optional erhältlich:

- Revbox Erg Sensorset (erforderlich zur Verbindung mit der kostenlosen Revbox Power App.)
- Revbox Erg Herzfrequenzsensor
- Revbox Erg Transporttasche
- Miche 10- oder 11-fach Kassette - in unterschiedlichen Übersetzungen

Diese Produkte sind bei einem Fachhändler vor Ort oder direkt über unsere Website erhältlich: <http://www.revbox.co.nz/shop>

### Aufbau

*Vorbereitung der Revbox Erg:*

1. Nimm die Revbox und die Stabilisierungsstütze aus dem Karton.
2. Befestige den kurzen Schnellspanner dort, wo die Stabilisierungsstütze angesteckt wird.
3. Stecke die Stabilisierungsstütze an die Revbox und fixiere sie mit dem kurzen Schnellspanner. **Bitte achte darauf, dass die Stütze so weit wie möglich eingeschoben wird**, sodass fast keine Lücke zwischen der Stütze und der Revbox bleibt und die Führungsplatten der Stabilisierungsstütze auf den Anschlägen liegen.
4. Ziehe den Schnellspanner **so fest an wie möglich, um die 100% Stabilität der Stabilisierungsstütze zu gewährleisten**.
5. Montiere eine geeignete Kassette an den Freilaufkörper.
  - Wenn Du die Revbox mit einer 10-fach Kassette nutzen möchtest, setze vorher ein 1.6 mm Distanzstück auf den Freilaufkörper.
  - Falls so ein Distanzstück bei Dir vor Ort nicht erhältlich ist, schick uns einfach eine E-Mail und wir werden Dir kostenfrei das entsprechende Teil zusenden.
6. Stecke den langen Schnellspanner durch die Achse auf der das Fahrrad montiert wird.

*Montage des Fahrrads an die Revbox:*

1. Entferne das Hinterrad von Deinem Fahrrad
2. Richte es so aus, dass die Ausfallenden komplett auf der langen Achse der Revbox liegen (**das funktioniert am einfachsten, wenn sich die Kette auf dem kleinsten Ritzel befindet**)
3. **Ziehe den Schnellspanner richtig fest, damit das Fahrrad sicher mit dem Trainer verbunden ist.**
4. Bitte achte darauf, dass der hintere Fuß der Revbox richtig eingestellt ist und mit der vollen Auflagefläche auf dem Boden sitzt - dies lässt sich am besten erreichen, wenn jemand auf dem Fahrrad sitzt.
5. Los geht's!

**Weitere Informationen erhältst Du auf unserer Website: [www.revbox.co.nz](http://www.revbox.co.nz)**

### Training

Dieser Teil liegt ganz bei Dir. Informationen darüber, wie Du das Beste aus Deinem Training herausholst, findest Du auf unserer Website.

**Hinweis: Der Revbox Erg ist NICHT nur ein Trainingsgerät für den Winter. Um den größtmöglichen Vorteil aus dem Training mit dem Revbox Erg herauszuholen, ist es sehr zu empfehlen, ihn das ganze Jahr über in Deine regelmäßigen Trainingseinheiten einzubauen.**

Auf der folgenden Website findest Du eine Reihe von Trainingsmöglichkeiten: [www.revbox.co.nz/training](http://www.revbox.co.nz/training)

## **Wartung**

Der Revbox ist weitgehend wartungsfrei. Es gibt allerdings ein paar Dinge, die Du beachten solltest, um die Nutzungsdauer Deines Trainers zu verlängern.

1. Ziehe alle Schrauben an der Revbox nach einer Nutzung von etwa zwei Wochen mit einem Drehmomentschlüssel mit 8 Nm fest.
2. **Prüfe regelmäßig die Kette, damit sie nicht zu locker wird.** Wir empfehlen eine Überprüfung ca. alle 6 Stunden Training, insbesondere im ersten Monat. Die Kette sollte, dort wo sie das erste Mal mit der Spitze des Kettenblattes in Kontakt kommt, nicht mehr als 5 mm Spiel haben. Bei zu viel Spiel ist die Kettenspannung folgendermaßen anzupassen:
  - a) Löse die 2 Schrauben, die die Ventillereinheit in der Mitte der schwarzen Seitenwände halten
  - b) **Richte den Kettenspanner auf beiden Seiten in die richtige Position (Position 9 oder max. 10) aus, und achte da-rauf, dass die Ventillereinheit absolut gerade ausgerichtet ist. Die Kerben des Kettenspanners müssen vollständig in den vorderen Schraubenkopf einrasten.**
  - c) Ziehe die Schrauben mit einem Drehmomentschlüssel eingestellt auf 8 Nm fest. Fange am besten mit der Schraube auf der Antriebsseite an und achte darauf, dass die Ventillereinheit immer gerade ist. Die Ventilatorblätter müssen in jedem Drehbereich einen Abstand von 10 mm zur Kette haben.
3. Prüfe erneut, ob die Spannung der Kette noch richtig ist.
4. Die Schmierung der Kette ab Werk ist sehr langlebig. Sollte nach einer gewissen Zeit eine neue Schmierung erforderlich sein, verwende ausschließlich ein Silikon-Schmiermittel. (Das Schmiermittel kann bei Bedarf auch für die Kassette verwendet werden.)

## **Transport und Instandhaltung**

Zu beachten beim Transport der Revbox Erg:

1. Sorge für eine ausreichende Sicherung – wir empfehlen dafür die optionale Revbox Erg Transporttasche, damit alle Teile sicher geschützt sind.
2. Mit dem mitgelieferten Velcro Tragegriff kannst Du die Revbox anheben. (Achte darauf, dass der Velcro sicher befestigt ist.)
3. Wenn Du die optionale Revbox Erg Transporttasche nutzt, kannst Du die Stabilisierungsstütze in einem Extrafach in der Tasche verstauen, sodass die Seitenwände nicht durch die Stabilisierungsgabel verkratzt werden.
4. Wenn sich das Schutzgitter aus welchem Grund auch immer verbogen hat, ziehe es vorsichtig mithilfe eines L-förmigen Werkzeugs wieder heraus, sodass es zu keinem Punkt mit der Ventillereinheit in Berührung kommt.
5. **Entferne immer den oberen langen Schnellspanner, bevor Du den Trainer in der Tasche verstaust.**

## **Während des Gebrauchs der Revbox bitte...**

1. Druck oder Gewicht auf das Schutzgitter, das den oberen Teil der Ventillereinheit abdeckt, vermeiden.
2. Druck oder Krafteinwirkung auf das Schutzgitter in den Seitenwänden vermeiden.
3. **Vermeide übermäßige starke Seitwärtsbewegungen auf Deinem Fahrrad – auch wenn die Revbox sehr stabil ausgelegt ist, können starke seitliche Bewegungen, wie sie z. B. beim Wiegetritt auftreten, zu Schäden an Deinem Fahrrad und am Trainer führen.**
4. **Die Ventillereinheit ist fast vollständig gekapselt und daher sehr sicher in der Anwendung. Trotzdem empfehlen wir dringend, nur in einer geschützten und kontrollierten Umgebung zu trainieren, in der keine Kinder und Tiere in der Nähe sind und während der Verwendung keine Kleinteile in den Trainer gelangen können.**

## **Garantie**

Auf die Revbox wird Dir eine Garantie von 12 Monaten gewährt. Bei Fragen rund um die Garantie wende Dich an Deinen Händler vor Ort oder setze Dich direkt mit uns über unsere Website in Verbindung: [www.revbox.co.nz/contact](http://www.revbox.co.nz/contact)

## **Haftung**

Die Angaben in der Bedienungsanleitung dienen nur zu Informationszwecken. Revbox New Zealand Limited verfolgt kontinuierlich Innovationen und behält sich das Recht vor, die in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Produkte ohne vorherige Ankündigung zu ändern oder zu verbessern.

**Revbox New Zealand Limited übernimmt keine Haftung für direkte, zufällige oder ungewöhnliche Schäden, die sich aufgrund oder in Verbindung mit der Verwendung dieser Bedienungsanleitung oder der hier beschriebenen Produkte ergeben.**

**Im Falle von Unklarheiten bei der Verwendung Deines Revbox Erg Mk6.1 setze Dich bitte mit uns in Verbindung.**

**Und nun wünschen wir Dir viel Spaß beim Training!**

**Dein Revbox Team Neuseeland**